

Соревнования «Мужские игры»
Из опыта организации
физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы

Л. В. Перова,
учитель физической культуры и здоровья
высшей категории

Средняя школа № 2 г. Полоцка – школа славных спортивных традиций. 90% учащихся охвачены физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работой. Каждый ребенок может выбрать для себя посильную физическую активность и наиболее привлекательный вид спорта: гонять мяч на секции по футболу, гандболу, играть в баскетбол, поддерживать стройную фигуру с помощью занятий по ОФП, оздоровительной гимнастике. Но наиболее востребованными являются настольный теннис, волейбол, лыжные гонки. Ярko и массово ежегодно проходит праздник спортивного танца, танцевальные тематические вечера, посвященные формированию здорового образа жизни. Традиционные Дни здоровья, благодаря функционированию на базе старшего звена классов при Академии МВД, приобретают особенное звучание: нередко они проходят в форме военизированных игр и эстафет.

Особенное место в организации спортивно-массовой работы занимает проведение «Мужских игр». Ежегодно в феврале тематическая неделя «К защите Родины готов!», посвященная Дню защитника Отечества, открывается этими спортивными соревнованиями городского уровня. Заблаговременно всем школам, на базе которых работают специализированные и близлежащим воинским частям рассылается положение о проведении Мужских игр. Среди членов жюри – представители ОО «БРСМ» и воинских частей.

Соревнование «Мужские игры» – это не просто очередное соревнование на выявление лучших спортсменов, это шаг будущих защитников Родины на встречу к самосовершенствованию, к переоценке ценностей и апробации своих сил и возможностей при выполнении сложных гимнастических силовых упражнениях. Это возможность для учащихся допризывного возраста воспитать в себе умение работать в команде. Данное соревнование побуждает к осознанию необходимости заниматься спортом. «Мужские игры» имеют положительный отклик у участников мероприятия, членов жюри и приглашенных гостей. Учащиеся правовых классов нашей школы и классов различной направленности из других школ всегда с удовольствием соревнуются в данных видах испытаний.

Сценарий соревнований «Мужские игры»

Цели: формирование умений и навыков, необходимых будущему воину в рядах Вооруженных сил Республики Беларусь, воспитание у учащихся чувства патриотизма, гордости за свою страну.

Задачи:

- проверить уровень физической подготовки юношей допризывного возраста;
- пропагандировать здоровый образ жизни среди допризывной молодежи;
- стимулировать желание молодежи к самостоятельным занятиям спортом.

Необходимое оборудование

1. Гимнастические маты – 5 шт.
2. Баскетбольный мяч – 1 шт.
3. Скамейка – 1 шт.
4. Параллельные брусья – 1 шт.
5. Пневматическая винтовка – 2 шт.
6. Мишени – 2 шт (или банки для стрельбы – 16 шт)
7. «Мышеловка» – 2 шт.

Ход мероприятия.

Мероприятие начинается с общекомандного построения для проведения праздничного парада и открытия соревнований «Мужские игры», посвященных Дню защитника Отечества.

Главный судья соревнований. Парад! Равняйся! Смирно! Равнение на середину! Мы рады приветствовать вас на ежегодных соревнованиях «Мужские игры», посвященных Дню защитника Отечества. Каждый год команды соревнуются в различных гимнастических силовых упражнениях, борются за почетное первое место и звание быть лучшей командой города в силовом многоборье. И сегодня в нашем зале за право быть лучшими развернется честная и справедливая борьба. Накануне такого важного и значимого праздника, как День защитника Отечества, невольно вспоминаются смелые, героические поступки юных бойцов, отдавших жизнь за свою Родину, за счастье своего народа. Сегодня вам, участникам соревнований, предстоит доказать, что вы достойны памяти своих предков.

На нашем мероприятии присутствуют почетные гости (*представление гостей*). Право открыть соревнования представляется

Открытие парада под Государственный гимн Республики Беларусь.

Главный судья соревнований. Слово предоставляется директору школы (*выступление директора*). Слово предоставляется гостям (*напутственные слова почетных гостей соревнований*). Поздравить всех с замечательным праздником Днём защитника Отечества пришли наши малыши, учащиеся начальных классов, им слово.

Чтец 1.

*Защитники Отечества! Мужчины!
Мы поздравляем вас от всей души!
И любим вас порою без причины –
Отважных покорителей вершин.
Спасибо вам за мужество и силу,
За крепкое, надежное плечо.
Удачи и здоровья вам, мужчины!
Мы поздравляем всех вас горячо.*

Чтец 2.

*Всех защитников поздравим
С 23 февраля!
Будут спать спокойно дамы,
Коль спортсмены у руля!
Вы опора и подмога
Для людей и для страны!
Среди вас героев много,
Мир храните от войны!*

Чтец 3.

*Вам судьбой назначен долг высокий –
Родины защитниками быть,
Чтобы смог потомок наш далекий
На земле прекрасной, мирной жить.
Пусть всегда вас радуют рассветы,
Счастье, словно солнце, входит в дом.
Сердце наполняет добрым светом
Нежная и верная любовь.*

Главный судья соревнований. Сейчас мы проведем жеребьевку, по итогам которой команды определяют свою очередность выступлений.

После перемещения всех участников к месту соревнований главный судья и его помощник в спортивном зале демонстрируют все этапы с объяснением правил и требований, предъявляемых к каждому виду испытаний. На каждом этапе соревнований закрепляется судья, который будет контролировать правильность выполнения упражнений и заносить результаты участников в протокол соревнований.

Главный судья соревнований. Поприветствуем наших уважаемых членов жюри (*представление жюри во главе с председателем*). Пожелаем всем честной борьбы и пусть победит сильнейший.

Расстановка команд на этапы соревнований согласно жеребьевке.

Комментарий к ходу проведения соревнований

Соревнования проводятся в четыре этапа:

Этап I. Упражнение выполняется поочередно каждым участником команды: *сгибание рук в упоре на брусьях с отягощением 5 кг. (количество повторений);*

Этап II. Упражнение выполняется поочередно каждым участником команды: *подтягивание из виса на высокой перекладине углом, согнув ноги с мячом на коленях (количество повторений);*

Этап III. Упражнение выполняется поочередно каждым участником команды: *лазанье по двум канатам без помощи ног (время выполнения);*

Этап IV. Пятиборье. Состоит из пяти упражнений выполняемых разными участниками команды одновременно:

1. Сгибание на одной руке в упоре лежа от пола.
2. Жим гири из и.п. – о.с. ноги на ширине плеч, гиря на груди, в поперечное положение – гиря вверху.
3. Из виса на высокой перекладине «угол» (ноги прямые) 90 градусов (на время).
4. «Армейский тест»:
тест состоит из двух последовательных упражнений, выполняемых в течение 1 минуты:
 - а) в течение 30 секунд из положения лежа на гимнастическом мате, руки за головой в замок, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, выполняется поднимание туловища с касанием грудью колен (к-во повторений);
 - б) в последующие 30 секунд выполняется сгибание рук в упоре лежа от пола (максимальное количество повторений за 30 секунд).
5. Из упора лежа на полу попеременный выход руками на скамейку с последующим сгибанием рук от скамейки и возвращением в и.п. (максимальное количество повторений за 30 секунд).

Работа судейской коллегии: судьями подсчитывается общая сумма количества повторений в каждом упражнении всеми участниками команды. В таком виде, как лазание по двум канатам без помощи ног, подсчитывается суммарное время всех участников команды с точностью до сотых.

При подсчете результатов IV этапа соревнований «Пятиборье» суммируют все повторения пяти упражнений, выполненных участниками команды. Также судьями выявляются наилучшие результаты учащих отдельно в каждом виде испытаний.

Таким образом определяются лучшие спортсмены на каждом этапе гимнастического силового многоборья. Определяются общекомандные места.

По итогам соревнований в борьбе за II – III место команды разыгрывают приз в военизированной эстафете, которая включает в себя следующие этапы:

- ✓ «мышеловка» – участвует вся команда;
- ✓ длинный кувырок вперед – участвует вся команда;
- ✓ стрельба по цели из пневматической винтовки – участвует вся команда.

Главный судья соревнований. Слово предоставляется председателю жюри (подводятся итоги). Итак, по итогам гимнастических силовых упражнений в борьбе за 2-3 место посоревнуются следующие команды... .

Проведение военизированной эстафеты.

Комментарий к ходу проведения военизированной эстафеты

Участники команд строятся в колонну на своей полосе. По сигналу первые игроки каждой команды одновременно начинают выполнение первого этапа военизированной полосы препятствий «мышеловка». Преодолевая этот этап без ошибок, не задевая перекладин сверху, игрок может приступать ко второму этапу полосы препятствий – длинный кувырок вперед. Если перекладина была задета и опрокинута, то игроку необходимо по окончании «мышеловки» положить на место все задетые им перекладины и только после этого приступить к выполнению следующего этапа военизированной полосы. После выполнения длинного кувырка вперед участнику предстоит поразить цель на расстоянии 10 м, стреляя из пневматической винтовки из положения стоя. Пока цель не поражена, эстафета считается не законченной, таким образом каждый учащийся выполняет столько выстрелов, сколько ему необходимо для поражения цели. Когда цель достигнута – игрок возвращается к команде, передавая эстафету

следующему. Таким образом эстафета продолжается до тех пор, пока последний игрок одной из команд не пересечет финишную черту.

Работа судейской коллегии: по итогам военизированной эстафеты судьями определяется команда, закончившая этот этап соревнований первой. Эта команда и становится обладательницей почетного II места. Команда, закончившая данное испытание второй, занимает соответственно III место в соревнованиях «Мужские игры». Жюри подписывает грамоты и готовится к награждению команд.

Построение парада.

Главный судья соревнований. Парад! Равняйся! Смирно! Сегодня все команды продемонстрировали отличную физическую подготовку, неутолимую жажду к победе, умение слаженно и дружно работать в команде. На протяжении всего соревнования присутствовал дух соперничества. И кто сегодня одержал победу в тяжелых испытаниях гимнастического многоборья, мы узнаем от председателя жюри ... (слово жюри).

Подведение итогов соревнований.

Главный судья соревнований. В тяжелой борьбе за лидерство в силовом гимнастическом многоборье сражались лучшие команды. Места распределились следующим образом: (Жюри сообщает командам и зрителям результатов соревнований. Выявляет лучших спортсменов в отдельных видах упражнений.)

Торжественное награждение победителей.

Главный судья соревнований. На этом наши соревнования подошли к концу. Слово для поздравлений предоставляется директору школы.

Заккрытие парада под торжественное звучание гимна Республики Беларусь.